

QUELQUES EXERCICES DE GYMNASTIQUE

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Rouler en arrière, puis revenir en position accroupie.

Consigne : Se relever en maintenant les talons près des fesses et en tirant les bras vers l'avant

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc. Monter et tenir 3secondes.

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Apprentissage de la ROUE



Description : Faire une roue en mettant les pieds et les mains dans les marques posées au sol.

Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied) sur la ligne matérialisée

Apprentissage de la ROUE



Description : De la station droite jambes écartées, bras tendus, faire une roue sur le cercle dans les 2 sens.

Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied).

Apprentissage de la ROUE



Description : Départ pointé, passer en fente avant et effectuer une roue au sol, revenir en fente ou latéralement.

Consigne : Poser la 2ème main, doigts vers l'intérieur, dirigée vers la 1ère main. Maintenir la tête entre les bras et les oreilles cachées durant tout l'exercice.

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre les jambes pour monter en placement du dos jusqu'à l'alignement bras/tronc. Monter et tenir la position 3 secondes.

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Apprentissage de l'ALIGNEMENT



Description : Tendre rapidement les jambes jusqu'à l'extension complète pour décoller les pieds du sol. (au besoin multiplier la situation)

Consigne : Cacher les oreilles entre les bras.

Apprentissage de la ROUE



Description : Faire une roue en mettant les pieds et les mains dans les marques posées au sol.

Consigne : Poser les mains et les pieds alternativement (main-main-pied-pied) sur la ligne matérialisée

Apprentissage de la ROTATION AVANT



Description : Roulade avant au sol, revenir debout sans les mains.

Consigne : Rouler vite en gardant la position groupée et tirer les bras tendus vers l'avant pour se redresser.

Critère de réussite : Réaliser une roulade avant en condition réelle en se relevant sans l'aide des mains.

Apprentissage de la ROTATION ARRIERE



Description : Départ assis sur le tremplin, roulade arrière avec un retour redressé.

Consigne : Envoyer les genoux vers l'arrière puis pousser fort sur les deux mains.

Critère de réussite : Réaliser une roulade arrière en conservant la vitesse avec un retour à la station debout.



Description Pont, pieds posés en contre-haut.

Consigne Mains orientées vers les pieds, extension dans les épaules (pas dans le bas du dos). Tête droite, regard sur les mains, jambes tendues et serrées avec les pieds à plat.

Apprentissage de la ROUE



Description : De la station droite pieds serrés, venir en fente poser la balle sur un plinth à hauteur de taille, en réalisant un battement de la jambe arrière. Fente à réaliser jambe droite et gauche.

Consigne : Maintenir la jambe arrière tendue et les bras collés aux oreilles.

